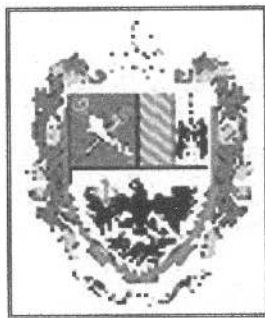


186

TL
365



Universidad del Salvador

Facultad de Medicina

Lic. en Ciencias de la Salud

Lic. en Actividades Físicas y Deportivas

Lesiones en el futbolista juvenil

Tesis de Grado

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR
Autor: Ramiro Insarralde
Tutor: Oscar Aquino

Año 2010

Índice

Introducción.....	Pag 4, 7
Marco teórico.....	Pag 8;90
Hipótesis.....	Pag 91
Anexo 1.....	Pag 92;
Desarrollo.....	Pag 92;95
Conclusión final.....	Pag 96; 97
Anexo 2.....	Pag 98
Bibliografía.....	Pag 98



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Agradecimientos

Quiero agradecer primero y principal al Licenciado Oscar Aquino por toda su ayuda y tiempo dedicado a la investigación. También por aceptar ser el tutor de esta Tesis de grado, ya que fue fundamental para su desarrollo por todo lo que aportó desde su experiencia como preparador físico. También agradecer al Licenciado Guillermo Silicaro ayudante de cátedra de Oscar Aquino.

A todos los preparadores físicos de los diferentes clubes que fueron entrevistados, que con muy buena predisposición nos respondieron todas las preguntas.

También agradecerle muchísimo a Blanca Rizzo por su ayuda y paciencia a la hora de responder dudas o consultas algunas preguntas, y a todo lo aprendido en estos cuatro años de carrera, en donde compartió con todos sus alumnos todos sus conocimientos.

A la directora de la carrera a la señora Blanca Tobías por su dedicación y su incentivación todo el tiempo, para que uno nunca se quede con lo que tiene, sino que siempre busca aprender más y ser alguien en la vida.

A todos los compañeros de estos cuatro años, quienes siempre brindaron la mejor voluntad para ayudar o sacar alguna duda.

Gracias a todos ellos se pudo hacer posible esto, por eso voy a estar siempre agradecidos a todos por que me llevo una imagen muy buena de todos y siempre los voy a recordar. Espero que la profesión nos vuelva a cruzar.

1. Introducción

1.1 Área: Deporte y Prevención

1.2 Tema: Preparación Física.

1.3 Título: “El Futbolista Juvenil.”

1.4 Problema: ¿Como debe ser la Preparación Física en edades sensibles para que el futbolista juvenil llegue en óptimas condiciones a esta etapa?

1.5 Antecedentes:

INCIDENCIA DE LESIONES EN JUGADORES DE FÚTBOL JUVENIL

Autores: Dres. Vicente Paús - Federico Torrenco - Pablo del Compare

Un estudio prospectivo de 2 años y medio en un club de Primera División del Fútbol Argentino.

Se realizó este estudio prospectivo, con el propósito de determinar la frecuencia, los patrones y la severidad de las lesiones producidas durante la práctica de fútbol en un equipo de Fútbol Juvenil de Primera División del Fútbol Argentino. Se Realizo un seguimiento a un grupo de 376 jugadores de 16 a 19 años de edad que compiten en las categorías 4^a, 5^a y 6^a del Torneo de Divisiones Inferiores del Fútbol Argentino, durante un periodo de dos años y medio, en el cual, se atendieron 3350 consultas médicas, y se brindó asistencia médica durante 267 partidos oficiales y 1731 entrenamientos.³

³ <http://www.deporteyescuela.com.ar/pdf20/lp2.pdf>

² http://www.aatd.org.ar/analisis_estadistico_de_lesiones.htm

ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LESIONES DEPORTIVAS EN FUTBOLISTAS QUE INTEGRARON SELECCIONES JUVENILES DE LA ASOCIACIÓN DEL FÚTBOL ARGENTINO

Autores: Dres. Daniel Martínez y Donato Villani - Lic. Raúl Lamas y Jorge Fernández

Este fue un trabajo realizado durante 7 años a jugadores juveniles que conformaron la selección nacional Argentina de Fútbol. En esta investigación se detalla cada patología, los sectores anatómicos mas afectados en una forma muy sencilla.

El objetivo será con estas patologías observadas disminuir su frecuencia mediante un adecuado trabajo de prevención.

Valoración de la incidencia lesional en el futbolista juvenil y amateur La práctica del fútbol como deporte de competición somete al organismo y, en particular, al aparato locomotor a sollicitaciones que pueden provocar alteraciones en el mismo. Estas alteraciones no sólo se limitan al tejido óseo o cartilaginoso sino que afectan a tejidos musculares, tendinosos y capsuloligamentosos, derivando en muchos casos en la aparición de lesiones deportivas. En este trabajo se recoge la incidencia y tipo de lesiones sufridas por futbolistas juveniles y amateurs comparando ésta con la obtenida en individuos "no deportistas", con el objetivo de establecer conductas preventivas y/o terapéuticas que se ajusten a las necesidades reales de esta modalidad deportiva.

Palabras clave: Deporte. Fútbol. Lesión deportiva. Patología. Aparato locomotor.

Artículo correspondiente al Trabajo de Grado titulado "*Evaluación y análisis del morfotipo del futbolista juvenil y amateur. Un estudio comparativo*", defendido por Nuria López Sendín en Mayo del 2004. 2

1.6 Justificación: Esta investigación va a estar dirigida a Preparadores físicos, Agentes de salud, Licenciados en Actividades Físicas, Instructores de Musculación, Traumatólogos, Deportólogos, Psicólogos, Nutricionistas, Kinesiólogos, Directores Técnicos de distintos deportes y a todo aquel que tenga interés sobre la Preparación Física en el Futbolista. Esta investigación arrojará

resultado donde estos profesionales tendran que poner mas hincapié a la hora de trabajar con estos futbolistas juveniles

Preguntas de investigación:

¿Como deben ser las cargas físicas en edades sensibles?

¿Todos los Preparadores Físicos tienen en cuenta estos cuidados a la hora del entrenamiento?

¿Cuáles son los problemas que puede causar un entrenamiento no adecuado?

¿En que periodo del entrenamiento hay que poner mas atención?

¿Como debe estar conformado el Cuerpo Técnico para afrontar un entrenamiento?

¿Qué beneficios le trae al jugador?

1.7 Objetivos:

1.7.1 Generales

Determinar el modo de entrenamiento adecuado para el futbol en edades sensibles.

1.7.2 Especificos

- Que los jugadores juveniles no sufran lesiones ligamentosas, ni desgarros musculares.
- Que através de un buen entrenamiento en edades sensible al jugador se le alargue la carrera deportiva.

1.8 Métodos: Se realiza este trabajo en una escuela formativa de futbol, (escuela formativa de futbol club ateneo). Observaciones y entrevistas.

1.9 Materiales: formularios de recolección de datos- guión de entrevistas⁴.

⁴ Ver Anexo 1

1.10 Población: 80 jugadores de la escuela formativa de futbol “El Ateneo”

1.11 Muestra: 25 jugadores elegidos por diferentes lesiones ligamentosas y musculares sufridas durante entrenamientos.

1.12 Tiempo y lugar: El trabajo de investigación se realizará entre Marzo de 2008 y Octubre de 2009. El lugar del trabajo de investigación será Lujan, escuela de futbol formativa “el ateneo”

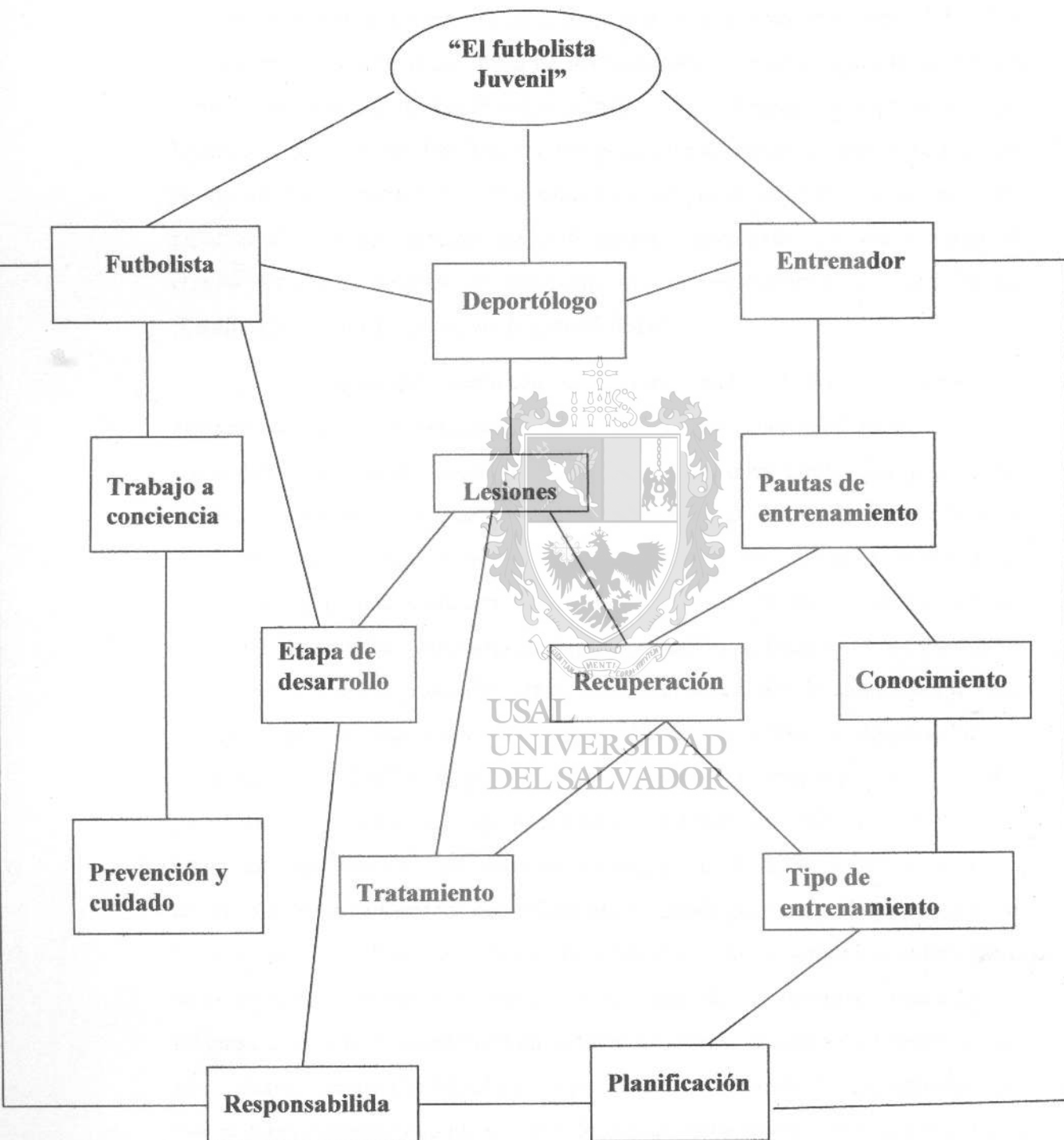
1.13 Tipo de investigación: Es una investigación no experimental y la clasificaremos como una investigación descriptiva.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

2. Marco teórico:

2.1 Mapa conceptual



Desarrollo del Marco Teórico

Investigamos al futbolista juvenil desde edades sensible para ir viendo su evolución físico-motriz. Este trabajo va hacer en conjunto con entrenadores, preparadores físicos y deportólogos, los cuales van a tener la responsabilidad y precaución de la formación física de los futbolistas. La investigación va a tener como pilares principales las lesiones sufridas por los jugadores. A partir de esas lesiones se investigaran los factores que produjeron dichas lesiones y se buscara el entrenamiento óptimo para que estas lesiones no ocurran más. Con todo este material obtenido se concientizara a entrenadores, preparadores físicos y a todo el cuerpo técnico a realizar el entrenamiento correspondiente con una buena planificación a conciencia y con responsabilidad.

El futbolista comienza su carrera desde edades muy tempranas alrededor de los 4 o 5 años, esta es la edad donde los niños comienzan su carrera como futbolistas ya sea como forma de recreación o un simple juego. El niño expone al físico a realizar diferentes esfuerzos a los cuales este no esta acostumbrado a realizar, el niño esta en una edad de crecimiento donde es muy importante su alimentación, esta tiene que ser rica en proteínas y vitaminas ya que esta exigiendo mucho a su cuerpo y esta alimentación va hacer la base de sustento de su cuerpo ante cualquier dificultad. Toda esta educación de alimentación debe comenzar en su casa desde sus padres, donde son ellos los responsables y encargados que el niño cumpla con estos beneficios, ya que si no es así el niño puede llegar a sufrir de alguna lesión o trastorno por falta de proteínas o vitaminas. También otro aspecto muy importante es el del que niño comienza a utilizar desde sus comienzos deportivos buen calzado para los pies, ya que este no le va a traer dificultades en edades mayores sin sufrir de ampollas, callos entre otros problemas, también es bueno un calzado bien constituido para que los rebotes del trote no le repercutan en rodillas y caderas. El cuerpo del niño una vez sumergido al mundo del futbol ya sea profesional o amateur, estas exigencias que trae el deporte mismo aunque no sean de grandes dimensiones para los niños son esfuerzos que el niño ni su cuerpo estaban acostumbrados a realizar, el cuerpo a estas edades es muy sensible y débil por eso es el momento donde mas hay que cuidarlo y protegerlo de distintas sobre exigencias. Pensemos que el niño por lo

general entrena minino dos veces por semana y máximo tres o cuatros veces por semana y a esto le tenemos que sumar la competencia de los fines de semana si es que estamos hablando de fútbol profesional, son muchas horas semanales donde el niño exige al máximo su cuerpo. Uno de los mayores problemas que hay hoy en día en clubes o escuelas de futbol es la falta de gente capacitada para entrenar adecuadamente al niño que se inicia en el deporte y a exigencias nuevas de su cuerpo. Esta falta de responsabilidad es de los dirigentes y responsables ya sea del club o escuela de futbol, por que ellos le están dando la responsabilidad a gente sin capacidad de poder forma e iniciar a un chico al deporte sin tener en cuenta las lesiones graves que le puede traer al niño a futuro. Estos entrenadores y preparadores fisicos no tiene el conocimiento del daño que le pueden hacer a un niño en edades de desarrollo, exponiéndolos a realizar trabajos de fuerza no adecuados para esa edad, donde el niño está desarrollado sus músculos, su estructura ósea, tendones entre otras cosas. Estos problemas son de los dirigentes de los clubes que para no pagarle a un profesional con un titulo y experiencia y ahorrarse miles de problemas, toman a gente que no son profesionales por mucha menos plata de la que le puede exigir alguien con la capacidad adecuada en el tema. Un profesional en el tema y con experiencia va a tomar todas las prevenciones y va a saber manejar un entrenamiento para que el desarrollo físico del niño sea lo más cercano a la perfección y con este no traer ningún problema en edades juveniles. Voy a comentar una experiencia propia de mi carrera futbolística en el Club Flandira, un equipo de Jáuregui, un Pueblo que esta situado a 7km de la Ciudad de Lujan, es un equipo de la primera B metropolitana del Futbol Profesional Argentino. En este club yo realice mi formación como jugador de futbol a partir de los 5 años, con esa edad comencé en el futbol infantil, donde entrenaba cuatro veces por semana era mucho la exigencia ya que yo salía del colegio y me iba directo a entrenar, estaba durante dos horas entrenando y recién después volvía a mi casa. En esa época mis entrenadores y preparadores fisicos eran gente del pueblo que iban a dar una mano con el club, el entrenamiento y todos los trabajos fisicos que realizábamos estaban a cargo de estas personas, ellos nos exponían a diferentes exigencias fisicas sin estar capacitados y sin saber los problemas que nos trairian a futuro, nosotros a esa edad pensábamos que era el